



和亜子さんへの アドバイス

在宅ワークは、パソコンを使っただけの仕事が長時間に及びがちなので、肩こり、頭痛、腰痛、眼精疲労などに悩まされることもあります。納期直前に集中的に仕事をするところがあるので、睡眠時間も短くなりがちです。

また、自宅が仕事場なので、通勤から解放され、家庭生活との両立も図りやすいといわれますが、その反面、会社勤務と違って相談できる同僚や上司がすぐそばにいないわけでもなく、私生活と仕事の切り分けが難しい部分もあります。

さて、ここでも順番に在宅和亜子さんの健康管理に関して検証してみましょう。

1. 徹夜明けで仕事を続けると、かえって能率が上がりません。やらなければならない仕事を上手に時間配分をする努力も必要です。
2. 子供との時間を確保したいと思って始めた在宅ワークも、仕事に追われ、家族の食事時間の確保も難しくなるようでは本末転倒です。自分だけではなく家族の健康管理のためにも、決まった時間に食事ができるよう、心がけましょう。
3. 不眠不休で食事もとらずに働き続けた結果、過労と診断されてしまいました。自覚症状が出る前に、少しでも休む時間を確保しましょう。
4. 在宅で働いているとついつい健康診断を受けることも忘れがちです。必ず定期的に、健康診断を受診しましょう。入院という事態になってしまえば、結果的に家族にも顧客にも迷惑をかけることとなります。

心身の健康管理は、在宅ワークを継続していくためにも、家族・友人との良い関係を保つためにも重要です。また、メンタル面の健康を保つためにも、在宅ワーカー仲間との交流機会を意識的に確保して、相談できる相手を持つことも一考です。